

歯は身体のパロメーター

2015年
8月号

大阪府立富田林高等学校 Dentist Muramoto

夏休み明けも口の中を清潔に保つには？

ようやく炎暑も過ぎ朝夕は涼しくなってきましたが地球自体が熱を持っているためなかなか気温が下がってくれません。

長い夏休みを過ごして久しぶりの学校ですが**生活習慣は乱れていないでしょうか？**

特に気をつけなければならないのが**起床時間**です。

我々のように年をとってくると目覚まし時計の世話にならなくても朝早く目が覚めてしまいますが、**若い人はどうしても朝寝坊をしてしまいがちです。**

学校が始まると朝起きなければしょうがないですが、昨日の夜が遅かったからといって朝の起きる時間を不規則にするのは間違いです。

どんなに遅く寝ても**朝は一定の時間に起きることが体内時計を狂わさない**大事なことです。



起床時間がいい加減だと**朝の歯磨き**もいい加減になってしまいます。朝晩一定の間隔で歯磨きをしないと若い時から深刻な歯周病の状態になってしまう人が多く見られます。

歯肉だけに炎症がある歯肉炎とは違い歯周病になってしまうと骨まで炎症を起こしてしまいますから不可逆反応といって**元の状態には戻らなくな**ってしまいます。

高校生の年代では深刻な症状は出ないのであまり気にならないのかもしれませんが遠い将来歯を喪失して寝たきりにならないためにも**歯磨きの習慣**は、いついかなる時でも忘れないようにしてください。

